

好吃团

老刘家苏北菜

小聚实惠人气旺
大酌丰盛味道赞

文 / 悠然

今年老刘家苏北菜年夜饭火爆，蒲汇塘路店和密云路店预订全满，老刘家苏北农家菜为何有如此的魅力。道理在于，老刘家苏北菜坚持保留自己农家特色，拿手菜肴口感不变，再则菜肴原料来源保证苏北原产地的质量。对于合家欢聚或同事朋友小酌来说，老刘家苏北菜味美实惠，很受欢迎。老刘家满堂人气一直延续到年后，天天爆满。

■ 苏北菜肴农味香

每年一入冬，许多吃客会专程赶到老刘家品尝原味老鸡汤。老刘家以鸡为原料的特色菜是人吃人赞，口味纯正，满嘴酥嫩。散养草鸡做出招牌是老刘家厨房的特色。鸡汤特选苏北草鸡，用小灶文火慢炖五六小时熬炖，鸡肉嫩滑新鲜，汤汁醇香诱人。食客感叹，到底是散养草鸡，味道就是不一样。白切草鸡、白切咸鸡、香莴笋煲咸鸡、咸鱼蒸咸鸡、锅仔咸鸡、梅豆豉蒸咸鸡、黄豆蒸咸鸡、青豆蒸咸鸡、手撕咸鸡，都是以苏北草鸡为原料制作。老刘家卤出的“猪头、猪耳、猪手、猪尾、门腔等，酥烂脱骨而其型不变，肥肉烧制得非常收缩，口味极佳。苏北菜肴集淮阳特色，浓缩扬州、淮安和盐城“诸葛烤鱼”也是道极有特色的佳肴，老刘特地采用最为原始的家乡自制辅料秘制，不用超市的调味品，口味不同凡响。可用黑鱼、鲟鱼和河鲫鱼烤制。“酱烧螺蛳”、“老卤猪头肉”、“土灶肉皮汤”、“红烧狮子头”、“农家烧河鲫鱼”等菜肴都是家里厨房常常烹饪的。

■ 老刘早茶独霸上海

你若想在上海滩上请客吃午饭、午茶、晚饭、夜宵等等均有挑

选,但你想要请客吃早茶,倒是要费点功夫的。老刘家扬州早茶形式和广式早茶区别在于,广东的早茶纯是吃早点,而老刘家早茶是茶和点心同饮。许多吃客欢喜周末举家喝早茶,呼朋唤友周末相聚老刘家吃早茶,满堂人气足。老刘家早茶所推出的茶点有特色,许多食客特地从外区赶来品尝,特别是周末,位子是一定要预订定的。早茶受欢迎的原因在于制作传统,口味正宗。既可零售零点,还可套点外卖打包回家。按传统口味制作的扬州早茶,吃客都说味道好。尤其是特色点心三丁包热销。被誉为“天下一品”的三丁包分别有鸡丁、肉丁、笋丁等做馅,特选用隔年母鸡、新鲜的竹笋和五花猪肋条,三鲜一体,口感入味。特色点心有扬州大包、三丁包、翡翠烧卖、千层油糕、蟹黄面包等。号称扬州双绝的千层油糕色泽透明,层次清晰,层薄如纸,软绵甜嫩,翡翠烧卖嫩彻透绿,嚼口鲜美。至于扬州名点蟹黄汤包真是轻轻提起来,嘴巴嘬汤,最后扫光。早茶特别推出极富扬州特色的蟹粉狮子头、拆烩鲢鱼头、大煮干丝三大名菜。

节后老刘家餐馆人气旺，确实和厨房保持精致的苏北农家味分不开，当然也和老刘家保持原料进货新鲜,质量严格保证分不开。

特别提醒:扬州早茶仅蒲汇塘路 98 号二楼供应,周一至周五上午 10 点,周六、周日早六点供应,提供堂吃外卖。部分早点密云路店中午有售。

连锁地址: (各店家均停车方便)
老刘家苏北农家菜:密云路 475 号 (近赤峰路)55887717
老刘家八头土灶:蒲汇塘路 98 号二楼54257577 54259787

霖，灵到家的上海米道

每到周末，就喜欢带老爸老妈上馆子，每天忙碌的买、汰、烧，到了周末就让他们出来放松放松，好好犒劳一下。还是喜欢带他们去这家名叫“霖”的上海菜连锁餐厅，每次都吃得特别窝心！

到底霖有什么魅力，让老爸老妈那么满意，连时尚的年轻人也络绎不绝。民以食为天，就从“吃”开始说起吧。

■ 崇明白斩鸡

白斩鸡，那可是非常著名的南方经典菜式，也深受上海人的喜欢。在上海最著名的白斩鸡莫过于崇明白斩鸡，霖精选的崇明散养鸡肉嫩皮滑，入味又多汁，最经典的莫过于皮和肉中间的那层脂肪，透明果冻状的脂肪完全没有油腻感，只剩下满口滑爽。

■ 糟香龙俐鱼

桌桌都点了这道招牌菜，黑白相间，雪白如玉，乌黑透亮。龙俐鱼开出大大的片，厚实而又细密，食之娇嫩却有质感，细滑却不肥腻，本帮的糟溜，勾出通透的茨，咸鲜润滑，入味鲜美。糟溜龙俐鱼，鱼肉的柔软鲜嫩丝丝入扣。

菜品的味道绝对是本帮系的，但也有菜品有粤菜或川菜影子。当然震住全场的重点还是本帮，比如田螺塞肉，肉糜和田螺肉打碎搅在一起，口感鲜咸，糖醋小排或是老上海熏鱼，滋味酥甜正点，跟印象中的美味分毫不差；响油鳝丝，烧得滋滋地端了上来，还没咧嘴里，鼻子已经先把香气吞了进去；大黄鱼焗烤，以鲜见的烹饪方式把

这条在孩提时代多数妈妈只会在大年初一午饭时端上餐台的鱼鲜弄得外脆里嫩，令人回味无穷……

所以霖——上海味道是可以反复光顾的，每次点些不同的上海味道来品尝，你必定会记起很多很多早前差不多忘记的故事。粉紫色的桌布，让人心情调到柔和档；麂皮绒的靠椅坐着非常舒适；抬头见到一组老上海画报反而凸显了周遭的时代气息；端上桌的各种菜式的装盆看来都花费了心思。

在“霖”，我们重新感受到慢的味道。

霖上海味道各门店地址

真华路巴黎春天店
Tel: 3653 0682
宝山区真华路 888 号巴黎春天 B1
浦建路巴黎春天店
Tel: 5192 5570 (可办婚宴 15 桌)
浦东塘桥浦建路 118 号巴黎春天 3 楼
浦东联洋广场店 Tel: 6163 7028
浦东新区芳甸路 300 号联洋广场 B 座 2 楼(可办婚宴 20 桌)
莘庄仲盛世界广场店 Tel: 3463 3544
闵行区都市路 5001 号 4 楼 (可办婚宴 20 桌)
闵行龙之梦店 Tel: 3467 7928
闵行区沪闵路 6088 号 B1 楼 (可办婚宴 35 桌)
虹口龙之梦店 Tel: 56325152
西江湾路 388 号六层 A 座 06-05 (可办婚宴 30 桌)

三招迅速摆脱节日病

随着春节长假的结束,全国各地的上班族们也投入了繁忙的工作中。但在长假中患上的一些“节日病”对我们的日常工作作息的影响也越发明显起来。除了常见的感冒发烧、心脑血管疾病、消化道等疾病多发外,许多“节日病”皆是因生活上的不良习惯引发的。节后如何迅速摆脱节日病? 笔者来支招。

节日病一

情绪不佳,循序改善

上班已经超过一周，你是否有这样的感觉:上班时不光无精打采常常走神,还经常有腰酸背痛等症状发生。只恨不得长假再放个把月，才能摆脱这个不适状态。

分析:节日期间,我们的生活作息等全被打乱,晚睡晚起基本已成习惯。再加上假期中基本没有机会进行规律的运动，又有多多种原因导致长时间端坐：如返乡的火车或者通宵的麻将。一旦上班,从这样懒散放松的状态进入紧张的工作,自然无法适应,导致频繁出现上班迟到、工作效率低下等情况。

应对策略:要调整被打乱的作息规律,重回正常的工作状态切不可操之过急。状态的恢复需要一个循序渐进的过程。此期间,工作安排最好不要太过于繁重,随着情绪的改善增加工作量,既要避免过度放松,也要避免过度紧张劳累。当然尽快调整生物钟,恢复规律的作息时时间,早睡早起保证睡眠,如果工作不是特别忙碌的话,午睡是个非常好的选择，对于提高下午的工作效率很有帮助。此外,可以通过慢跑、散步等温和的运动方式舒缓精神紧张和兴奋状态,重新集中注意力。倾听美妙的音乐和阅读慢节奏的书籍也可以达到放松心态和调整身心的作用。

节日病二

节后发胖,切勿急躁

春节作为中国人最重视的节日，各种美食实在是让人目不暇接。传统的春节美



食也常常代表了高脂肪和高热量。你是否发现,长假后的自己体重有了“质的飞跃”?

分析:春节期间吃太多油腻食物,节后想通过节食达到减肥目的对身体反而有害无益。春假过后,温度依旧较低,以素食和少食为主的菜单会导致营养失衡和缺失,降低抵抗力,易患换季病。因此,想在节后重回窈窕身材的美女们切勿急于求成,而是应该在保证每天健康科学的饮食的前提下,调整到正常作息时时间,并多加运动。

专家推荐,在寒冷季节,不要进行过分剧烈的运动,也不能在气温极低时进行户外运动。慢跑、自行车运动等温和的运动方式比较适合冬季。当然,除去运动可以健康减肥,现在国际上比较流行使用代餐的方式进行减肥。代餐是指取代部分或全部正餐的食物。具有高纤维、低热量、易有持续饱腹感的特性可以更严格正确地控制食量和热量,进而达到减肥的目的。

目前国际上流行的以大豆蛋白为主的代餐是一个比较理想的选择。大豆本身就是一种健康食品,蛋白含量很高,膳食纤维很多,还含有抗氧化、保护心血管的物质。

另外,大豆当中的皂甙,可以促进脂肪的分解代谢,有益于减肥。大豆纤维,也是膳食纤维,可以软化粪便,促进排便通畅,缓解便秘,并减少肠道对脂肪和一些有害、有毒代谢产物的吸收。现在市场上已经可以买到成熟的大豆蛋白代餐,比方说康宝莱的蛋白混合饮料,低脂肪并且富含维生素和矿物质,是健康减肥的最佳选择。

节日病三

血管疾病,提前预防

假日期间，心脑血管疾病占了全国急诊量的“半壁江山”。许多中老年人出现血压升高,心力衰竭等症状,而且这些症状正在向低年龄段蔓延。

分析: 寒冷季节本就是心脑血管疾病的高发时间，因为气温突降时,人体的心、脑血管的调节功能会变差，导致心脑血管疾病的发病率增高。而节假日中的多种元素又增加了患病的可能性：春节的食物含盐、油脂量高,易诱

发高血压;节假日应酬多,饮食、作息不规律,加上情绪波动比较大,也会导致心脑血管疾病频发。

应对策略: 春节期间，除去戒烟酒之外,同时还需要注意体重控制,不能因为是春节便放松锻炼、大吃大喝。应尽量吃含脂肪少、胆固醇低的食物,海鲜、蛋黄等应禁食,每日保持适当运动。对于已经患有心脑血管疾病的人群,养成经常测量血压的习惯十分重要。此外,心脑血管病患者外出时要随身携带急救药物,当出现头痛、头晕、肢体麻木无力等症状时,应及时到医院就诊。

而对于易患心脑血管疾病的高危人群,有更加积极的方式来应对这些危险。美国加州大学洛杉矶分校药理学教授、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员路易斯·伊格纳罗博士就有预防心脑血管疾病的一个妙招：一氧化氮! 伊格纳罗博士的研究伙伴因发现一氧化氮(NO)在心血管系统中拥有独特信号分子的作用而荣获1998 年诺贝尔生理学医学奖。这个研究证明了一氧化氮可以起到保持血管清洁、预防中风、维持正常血压的作用,从而达到预防心脏病的效果。现在,伊格纳罗博士和世界知名保健品品牌康宝莱共同研发的，具有促进心血管健康的优秀产品：奈沃科粉正在世界 80 多个国家热销。

奈沃科粉由精氨酸、瓜氨酸、牛磺酸、维生素 C、维生素 E 及叶酸等为主要原料制成，众所周知，L-精氨酸是产生一氧化氮的基础物质,可以在 L-瓜氨酸和几种关键的抗氧化剂的协同作用下，让人体产生大量的一氧化氮。除了补充一氧化氮,奈沃科粉具有缓解体力疲劳、提高缺氧耐受力的保健功能。

